



새롭게 생각하여 미래를 열어가는 만성 명품교육

11월 영양소식

전주만성초 제164호

펴낸이: 교 장 박성배

살핀이: 교 감 배화정

만든이: 영양교사 임정미

식생활관 ☎290-0988



가래떡데이는 '11월 11일'은 긴 막대 모양의 우리 전통 흰떡인 가래떡을 4개 세워놓은 모습에서 착안해 만든 날이며, '농업인의 날'로 농업의 중요성을 일깨우고 농업인의 노고를 위로한다는 목적으로 1996년 5월 30일 제정된 정부 기념일입니다.



가래떡이란?

가래떡은 물에 불린 멥쌀을 뺀 가루에 다시 일정량의 물을 부어 반죽한 다음 찌내 길쭉하게 뽑아낸 떡입니다. 반죽할 때 약간의 소금을 넣기도 하며, 떡국 및 떡볶이의 주재료입니다.



가래떡의 유래!

가래떡에서 '가래'라는 이름의 유래에 대해서는 몇 가지 설이 전해 내려오고 있습니다. 한 가지는 '가래'라는 단어에 '떡이나 옛 따위를 둥글고 길게 늘려 만든 토막'이라는 뜻이 있는데 가래떡의 모양이 이와 같아서 가래떡이라 한다는 설과 또 다른 한 가지는 또 한 가지는 모양이 길기 때문에 한 갈래 두 갈래 할 때의 갈래에서 유래되었다는 설입니다.



- ★ 우리쌀을 사랑하는 방법 ★
1. 사랑하는 가족들과 아침밥을 꼭! 챙겨먹는다.
 2. 11월 11일에 사랑하는 사람에게 가래떡을 선물한다.



가래떡을 이용한 요리

요즘에는 떡볶이, 떡국 말고도 닭강정이나 닭튀김, 갈비 등에도 가래떡이 어울려 나오기도 하며, 치즈, 그라탕 등의 서양음식과 함께 요리하는 등 그 쓰임이 확대되고 있습니다.



절기 이야기 (11월)

입동 (11월 7일)
겨울로 접어든다는 뜻을 가진 절기. 더 지나면 배추가 얼기 때문에 입동을 천후해서 김장을 담는다.

소설 (11월 22일)
첫눈이 내린다하여 소설이라 했다. 시래기를 엮어 달고 무말랭이, 꽃감말리기를 한다.





11월 학교급식 식단 안내



 “식습관을 바꾸는 것만으로도 건강한 삶을 살 수 있습니다”				11/1 목 11월생일맞상 친환경차조밥 쇠고기미역국 5.6.13.16. 삼겹살돈육요리 5.6.10.13. 도라지강정 2.5.6.12.13. 친환경상추쌈&요리 5.6. 배추김치/배추겉절이 9.13. 미니하트필도노트 1.2.5.6.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 586.1/23.7/105.3/3.2	11/2 금 친환경차수수밥 우렁면장국 5.6.13.18. 빼빼는닭갈비 5.6.13.15. 연두부계란찜 1.2.5.9.13. 가지나물무침 5.6. 배추김치/고들빼기김치 9.13. 아삭아삭 배 에너지/단백질/칼슘/철분 519.3/21.9/243/3.9
11/5 월 친환경찰현미밥 꽃게해물탕 5.6.8.9.13.17.18. 돈육훈제부추무침 5.6.10.13. 갯잎순볶음 배추김치/총각김치 9.13. 파프리카&쌈장 5.6.13. 우리밀슈크림붕어빵 1.2.5.6.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 554.7/25.7/273.3/4.3	11/6 화 친환경찰보리밥 우렁면도토리새끼비 1.5.6.13. 돈육표고탕수 1.2.5.6.10.11.12.13 오이사과무침 5.6.13. 배추김치/갯김치 9.13. 양배추샐러드&요거트드레싱 1.2.5.6.12.13. 밀크만두 1.2.5.6.13.16.18. 에너지/단백질/칼슘/철분 527.7/17.9/98.5/3.8	11/7 수 수다날 쇠고기미역국&양념장 5.6.16. 오징어무국 13.17. 돌돌우리떡갈비구이&소스 1.5.6.10.12.13.15.16. 참나물무침 5.6. 청경채겉절이 13. 배추김치/깍두기 9.13. 제주감귤쥬스 5.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 607.5/25.7/194.7/3.7	11/8 목 친환경검정쌀밥 참치김치찌개 5.9.13. 오리스테이크&소스 1.2.5.6.10.12.13. 돈육잡채 1.5.6.8.10.13. 총각김치/배추김치 9.13. 갯잎양념장아찌 뽕피첼포도 1.5.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 539.5/22.5/105.8/4.5	11/9 금 친환경찰기장밥 한방영양닭죽 13.15. 쫄깃아귀순살강정 5.6.12.13. 녹차김구이 13. 상추치커리무침 5.6.13. 배추김치/파김치 9.13. 가래떡&조청 2.5.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 542.4/20.4/95.3/3	
11/12 월 친환경영양잡곡밥 5. 청국장두부찌개 5.9.13. 매운돼지사태찜 5.6.10.13. 미역줄기팽이버섯볶음 참나물겉절이 배추김치/고들빼기김치 9.13. 미니애플크리온 1.2.5.6.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 578.5/24.4/143.7/3.9	11/13 화 친환경발아현미밥 사골새알심만두국 1.2.5.6.10.13.16. 콩치즈김치조림 5.6.9.13. 두부양념구이 5.6. 배추김치/총각김치 9.13. 양배추쌈&우렁쌈장 5.6. 골드키위 에너지/단백질/칼슘/철분 520.3/19.9/222/3.7	11/14 수 수다날 굴소스새우볶음밥 1.5.6.9.10.13. 김치콩나물국 5.9.13. 치킨스테이크&감자튀김 1.5.6.12.13.15.15. 도토리묵아채무침 5.6. 배추김치/갯김치 9.13. 엔요요구르트 2. 에너지/단백질/칼슘/철분 541.9/23/565.3/3.1	11/15 목 친환경차수수밥 불낙전골 13.16. 치즈갈릭연어구이&연근 칩 5.6.13.14.16.18. 올방개묵김무침 5.6.13. 민들레우사리피자 5.6.9.13. 배추김치/파김치 9.13. 꽃절편 에너지/단백질/칼슘/철분 516.6/20/109.9/3.9	11/16 금 친환경찰현미밥 가시오가피&묵우지 1.5.6.12.13. 더블치즈돈까스&소스 1.2.5.6.10.11.12.13 숙주미니리무침 1.5.6.13. 블루베리무피클 배추김치/총각김치 9.13. 새콤달콤굴 에너지/단백질/칼슘/철분 530.4/20.5/147.9/3.5	
11/19 월 친환경찰기장밥 돼지등뼈감자탕 5.6.10.13. 통상새우링&어니언소스 1.2.5.6.9.10.11.12.13 시금치땅콩무침 4. 오야당근&쌈장 5.6.13. 배추김치/총각김치 9.13. 짜장치즈떡볶이 1.2.5.6.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 593/27.1/154.1/4.6	11/20 화 친환경찰보리밥 육개장 13.16. 자반고등어무조림 5.6.7.13. 로제트피케티 1.2.5.6.12.13.16.18. 브로콜리&호박조림 5.6.13. 배추김치/갯김치 9.13. 우리밀크렌베리쿠키 1.2.5.6.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 509.4/26.8/148.2/5.1	11/21 수 수다날 시금치카레라이스 2.5.6.10.13. 북어채감자국 1.13. 순살파닭 1.5.6.12.13.15. 저염오이지무침 13. 꼬막양념무침 5.6. 배추김치/깍두기 9.13. 꿀유자쥬스 5.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 549.6/23.6/97.3/3.5	11/22 목 친환경차조밥 돈육김치찌개 5.6.9.10.13. 통상방아스테이크 5.6.12.13. 수제소시지야채볶음 2.5.6.10. 고추지양념무침 배추김치/고들빼기김치 9.13. 골드파인애플방울토마토 12. 에너지/단백질/칼슘/철분 525.3/21.9/127.5/5	11/23 금 친환경서리태파쇄밥 5. 새우살감자깨탕 9.13. 돈육불고기 5.6.10.13. 오징어초무침 5.6.13.17. 배추김치/총각김치 9.13. 친환경모듬쌈&쌈장 5.6.13. 야채탕갈어묵바 1.5.6.13.18. 에너지/단백질/칼슘/철분 548.4/27.8/388.6/3.8	
11/26 월 친환경찰현미밥 대구매운탕 5.13. 오리훈제&무쌈&소스 1.5.13. 오이부추무침 5.6.13. 고사리들깨볶음 5.6. 배추김치/갯김치 9.13. 무농약참쌀호떡 1.2.5.6.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 557.2/26.3/119.5/6.5	11/27 화 친환경차수수밥 사골부대찌개 2.6.9.10.13.16. 크림파스타&소스 1.2.5.6.13. 탕평채 1.5.13.16. 배추김치/열무김치 9.13. 갯잎양념장아찌 단호박죽 5.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 537.1/17.6/90.9/3.3	11/28 수 수다날 김치치즈볶음밥 1.2.5.6.9.10.13. 종합어묵국 1.5.6.13. 닭봉데리아끼구이 5.6.10.12.13.15. 골뱅이아채무침 5.6.13.18. 총각김치/배추김치 9.13. 청포도워터젤리 2.5.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 624.3/27.7/161.7/3	11/29 목 친환경발아현미밥 낙지연포탕 5.13.18. 오리불고기 5.6.13. 김가루실파무침 13. 친환경상추쌈&요리 5.6. 배추김치/총각김치 9.13. 수제링추러스 1.2.5.6.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 603.5/22.7/88/3.9	11/30 금 친환경영양잡곡밥 5. 한우갈비탕 1.5.8.13.16. 낙지떡철판볶음 5.6.13. 근대된장무침 5.6. 배추김치/파김치 9.13. 그린샐러드&참깨흑임자드레싱 1.2.5.6.11.12.13. 슈퍼슈프림피자 2.5.6.10.12.13.15.16.18. 에너지/단백질/칼슘/철분 602.6/30/170.7/4.9	

♥ 알레르기 정보 ♥

- 1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함)

♥ 영양 및 원산지 정보 안내 ♥ - <http://jeonju-manseong.es.kr>→알림마당→식생활관 소식